

Sondage d'habitudes de lecture du 13 juin dernier
Des chiffres de satisfaction de plus de 96 % : que dire d'autre qu'un très grand merci?

Page 6

Un succès retentissant!
La Fiesta estivale du Saiso

Page 14

Page 10

Les au revoir d'élèves et de collègues
Une retraite bien méritée pour Marc Laberge

L'ÉCHO DU LAC LAC-BEAUPORT
 STONEHAM-ET-TEWKESBURY
 LAC-DELAGE

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

MARCBONENFANT ÉQUIPE DE VENTE
 2013 à 2021 - ROYAL LEPAGE Inter-Québec

418 912-8787

Venez voir nos inscriptions au couvert arrière

marcbonenfant.com

Page 5

Le plaisir de travailler avec des gens qui veulent que ça bouge
Le bilan de Sylvain Lévesque

LES 24 HRS DU LAC Archibald

24 juillet 2022

LES 24 heures du Lac Archibald

165 000 \$ au profit d'organismes

La 16^e édition des 24 heures du Lac Archibald

Participants bénévoles & partenaires du 24 heures

Page 18

La rentrée à Montagnac
Les héros à l'honneur

Page 9

Exposition à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport
« Inspiration » par Mégane Fortin

Page 12

Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport
D'excellentes performances de nos athlètes

Page 17

Club de Taekwondo Lac-Beauport
Belle récolte de médailles pour Gabrielle Beaulieu

Page 19

Postes Canada : N° PP4-1870516

2022! SERA PROSPÈRE EN IMMOBILIER

Sotheby's | Québec
 INTERNATIONAL REALTY

418 849-0555 andredussault.com

URGENT

NOUS SOMMES EN MANQUE D'INVENTAIRE

André Dussault
 Courtier immobilier résidentiel et commercial

À l'agenda du député

Sylvain Lévesque, député de Chauveau

(CR) Les dernières semaines ont été fort occupées pour le député Sylvain Lévesque. Voici quelques activités auxquelles il a participé.

Dans le cadre de la tournée « *Jamais sans mon Casque* », le 19 juillet, Sylvain Lévesque remettait des casques à la MDJ L'Atôme de Stoneham-et-Tewkesbury. Merci à Sarah et Jules pour votre accueil! Merci aussi à Simon Poulin, fondateur d'*Avec Toute ma Tête*. Cet organisme s'attaque de front à la crise des commotions cérébrales grâce à ses programmes d'excellence de prévention, d'éducation et de sensibilisation et à sa défense constante de la santé et de la sécurité des athlètes et de la population en général.

Le 18 juillet, il a fait un arrêt à la Fiesta estivale du Saisonnier à Lac-Beauport. On l'a vu discuter avec bon nombre de Lac-Beauportois.

Le 29 juin, on l'a vu au party de hot dog du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport. Il a pris le temps de rencontrer les athlètes ainsi que l'entraîneur-chef Frédéric Loyer, sans oublier Georges Delisle, le président du club.

Avec son collègue Lionel Carmant, député de Taillon, ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, le 28 juin, ils ont visité différents organismes de Chauveau. Ils ont terminé cette tournée chez Café Noisette avec Marine Sina, Patricia Nikolski et bébé Zoëy d'Espace familles Lac-Beauport.

Le 18 juin, il a participé à La Danse d'Avant. Organisée par l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury, cette activité se voulait un événement festif de danse traditionnelle et d'activités liées à notre patrimoine vivant. « Merci à Arielle De Garie et à tous les organisateurs pour l'invitation. » ■



Sylvain Lévesque est en compagnie Élisabeth Derosiers-McArthur, sélectionnée au Championnat du monde junior, Alix Plomteux, sélectionné aux Championnats du monde M23 et Open et Viktor Hardy, sélectionné au Championnat du monde junior.



Dans le cadre de la tournée « *Jamais sans mon Casque* », Sylvain Lévesque est en compagnie de Simon Poulin, fondateur d'*Avec Toute ma Tête* et de Sarah et Jules de la MDJ L'Atôme.



Sylvain Lévesque, Lionel Carmant, Patricia Nikolski avec la petite Zoëy et Marine Sina.



Lors de La Danse d'Avant à la chapelle de Tewkesbury.

Plus de 100 000 \$ en bourses!



**Soumettez votre
candidature entre
le 15 août et le
6 septembre 2022.**

Détails et formulaire
disponibles au [desjardins.com/
caisse-charlesbourg/jeunesse](https://desjardins.com/caisse-charlesbourg/jeunesse)

Desjardins
Caisse de Charlesbourg

Activités de l'été à Lac-Beauport

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca



L'été n'a pas encore tiré sa révérence et il reste encore quelques événements estivaux gratuits à l'horaire. Histoire d'ajouter au confort, apportez vos chaises et pourquoi pas une petite laine pour les activités en soirée!

Vendredi 12 août: Cinéma plein air « Chantez 2 » dans la zone communautaire de Lac-

Beauport (parc Carrier-Chamberland) à la brunante, vers 20 h 15. En première partie, dès 19 h 45, les « Lake Brothers » vous accueilleront en musique sur des airs traditionnels québécois et irlandais ainsi que du bluegrass.

- Grignotines en vente via la Maison des jeunes Le Cabanon (argent comptant).

Remis au lendemain en cas de pluie.

Jeudi 18 août à 19 h: « Rire en fût » au parc de la Gentiane. En vedette JC Surette!

- Des grignotines seront en vente par la Maison des jeunes Le Cabanon, ainsi que de la bière Archibald via la Municipalité (argent comptant seulement).

En cas de pluie, le spectacle aura lieu dans la salle Caroline-Brunet (Club nautique).

Samedi 27 août dès 10 h: Fête de fin d'été à la plage du Club nautique. À l'horaire: Groupe de musique de la relève « HoriZone », duo musical « Les Lake Brothers », démonstration de capoeira et animation familiale. Réservé aux résidents. Remis au lendemain en cas de pluie.



À Rire en fût, en première partie de JC Surette, l'animateur Sam Vigneault présentera Véronique Isabel Filion et Jean-Philippe Guay.

Basse saison

À noter que du 29 août au 10 octobre, le Club nautique passera en basse saison et ouvrira ses portes la fin de semaine seulement, de 10 h à 18 h. ■

Crédit photo: Courtoisie

Les loisirs à Lac-Beauport

Programmation d'automne diversifiée

(CR) L'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de Lac-Beauport propose encore cet automne une programmation d'activités des plus diversifiées.

On pourra consulter les modalités d'inscriptions ainsi que les détails au www.lac-beauport.quebec vers la fin du mois d'août. Le début des cours est prévu pour le 24 septembre.

Période d'inscription

Résidents: 7 au 16 septembre
Non-résidents: 14 au 16 septembre
Accès loisirs: 16 septembre

Pour plus de détails appelez au 418 849-7141, poste 244 ou écrivez à loisir@lacbeauport.net. ■



Crédit photo: Courtoisie

Parmi les activités offertes cet automne, les cours de yoga pour seniors.

Féerie de Noël de Lac-Beauport

Recrutement d'exposants pour le marché de Noël

(CR) La Municipalité de Lac-Beauport commence déjà à recruter des exposants pour le marché de la Féerie de Noël, qui aura lieu les 3 et 4 décembre à la zone communautaire. Pas parce que c'est l'été qu'il est interdit de parler de Noël!

Il s'agira d'un marché extérieur, sous forme d'un petit village de cabanes. Vous avez jusqu'au 5 septembre pour proposer votre candidature!

En nouveauté cette année, il y aura un volet « marché jeunesse » à l'intérieur de

la salle communautaire, où se retrouveront également d'autres animations familiales. Les jeunes entrepreneurs pourront réserver une table afin de vendre leurs produits pour une demi-journée, pour la modique somme de 10 \$. Important de préciser que la belle jeunesse lac-beauportoise sera priorisée lors de la sélection, selon les candidatures reçues.

Pour recevoir le formulaire d'inscription, faites-en la demande à Isabelle Provencher par courriel: iprovencher@lacbeauport.net. ■



Crédit photo: Les Festifs

Tellement festives ces petites cabanes de rouge et de blanc vêtues où logent les exposants! Elles ajoutent vraiment à l'ambiance de la Féerie de Noël.

WILLIAMSON
notaire

Testaments & mandats | Succession | Immobilier
Corporatif | Procédures non contentieuses

Service de rendez-vous et de signature à distance

1030, boulevard du Lac, suite 4
Lac-Beauport
Québec G3B 0X2

418 264-8131
jwilliamson@notarius.net
notairewilliamson.com

Préinscription des exposants

13^e édition du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Pour sa 13^e édition, le Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury regagnera ses pénates sur le site de la Grange du Presbytère et de la patinoire au parc des Fondateurs.

Il est toujours un peu déstabilisant de parler d'activités hivernales en période de canicule. Comme on dit, on se rafraîchit comme on peut! Cette 13^e édition qui aura lieu les 2, 3 et 4 ainsi que les 9, 10

et 11 décembre sera l'occasion idéale pour découvrir le talent d'artisans et de producteurs locaux dans un cadre féérique, propice au magasinage des Fêtes.

Exposants, faites-vous connaître!

Artisans, exposants et producteurs sont invités à s'inscrire en remplissant le formulaire en ligne au villestoneham.com/loisirs-et-culture/activites-et-vie-communautaire/marche-de-noel#artisans-et-exposants.

Faites vite, car la période de préinscription se déroule jusqu'au 29 août prochain!

Notez que vous devez être présents pour les deux fins de semaine, soit dans la grange du presbytère, dans le chapiteau ou une cabane en bois. Coûts et autres détails dans sur le formulaire en ligne.

Pour plus d'information, consultez régulièrement le site Internet de la Municipalité, la page Facebook ou communiquez avec Darkise Coulombe au dcoulombe@villestoneham.com ou au 418-848-2381, poste 327. ■



Chaque année, les visiteurs au Marché de Noël profitent des deux premières fins de semaine de décembre pour se mettre dans l'ambiance des fêtes et pour y faire de belles trouvailles.



On aime le Marché de Noël avec sa chorale. On a subitement hâte de s'y retrouver!



Petits et grands font de belles découvertes au Marché de Noël. Faites partie des artisans qui sauront surprendre les visiteurs!



En scannant le code QR, vous serez dirigé vers l'onglet Marché de Noël de la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury.

Crédit photo: Les Festifs


Votre TV locale



Sur le terrain cet été



De retour le 19 septembre

Faites-nous parvenir vos suggestions pour l'automne à info@ccap.tv

CCAP 601

Un voyage dans le temps à Stoneham-et-Tewkesbury

Ciné-piano au parc des Fondateurs

(CR) Un voyage dans le temps, rien de moins, c'est l'expérience à laquelle vous êtes convié le 25 août prochain lors de la présentation de Ciné-piano au parc des Fondateurs.

Le pianiste Roman Zavada proposera en effet un véritable voyage dans le temps en redonnant une seconde vie aux classiques du cinéma muet. Avec son piano, il rend hommage aux plus grands génies du cinéma, qui de nos jours sont tombés dans l'oubli, du moins pour les nouvelles générations. Sur les Chaplin, Keaton et Laurel & Hardy, pour ne nommer que ceux-là, les doigts de Roman Zavada volent sur les touches du piano afin de juxtaposer l'émotion musicale en parfaite symbiose avec l'action du film.

Avec une narration musicale improvisée et spontanée, Zavada assure une performance hors du commun et comme par magie, devient le complice des images en noir et blanc.

Une invitation gratuite à ne pas manquer, le jeudi 25 août à 20 h, sous toit de la patinoire du parc des Fondateurs, tout juste après le Marché public des Cantons.

N'oubliez pas d'apporter votre chaise, couverture et friandises et... bon cinéma! ■



Crédit photo: Courtoisie

Ciné-piano, une soirée prometteuse avec le pianiste Roman Zavada. Une belle occasion pour les jeunes de découvrir l'univers des Chaplin, Keaton et Laurel & Hardy!

Le plaisir de travailler avec des gens qui veulent que ça bouge

Le bilan de Sylvain Lévesque

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Après quatre années en tant que député dans la circonscription de Chauveau et à l'aube de la campagne électorale, l'heure est au bilan pour le député Sylvain Lévesque. Un mot pour résumer sa pensée? Attachement!

Avant de parler de ses réalisations, d'emblée, Sylvain Lévesque tient à parler de notre belle communauté. Elle est proche de son monde, les gens sont attachants et très accueillants. Ils sont fiers de la nature, de la beauté du comté. Les organismes communautaires sont inspirants, et les élus municipaux sont très impliqués. « Chauveau, c'est une communauté dynamique, tissée serrée qui m'a accueilli à bras ouverts et avec qui j'ai pu réaliser beaucoup de choses », dit-il. « Je suis tellement fier de représenter les citoyens. Chauveau c'est neuf quartiers ou municipalités, une nation autochtone, une richesse culturelle incroyable. Ce que je retiens particulièrement, c'est le plaisir de travailler avec des gens qui veulent que ça bouge dans le coin. »

Les organismes, les poumons d'une communauté

Chauveau regorge d'organismes, le poumon, le tissu social d'une communauté. On compte sur le territoire plus de 150 organismes et associations avec qui Sylvain Lévesque et son équipe travaillent au quotidien. C'est grâce à eux que la vie communautaire est si active dans le secteur. « Un député travaille avec ces groupes-là et il découvre une richesse incroyable. Je viens du milieu communautaire, c'est facile pour moi d'être en étroite collaboration avec eux. Je connais le langage communautaire, je comprends que les besoins sont infinis et j'essaie tant bien que mal de faire mon possible pour réduire ces inégalités-là [...] que les groupes puissent avoir les sous pour pouvoir agir. Ce fut ma priorité tout au long de mon mandat d'aider financièrement tous les groupes et associations dans les municipalités, quartiers et conseils de quartiers », rappelle-t-il.

Ses plus grandes fiertés

« D'abord globalement, ma plus grande fierté est d'avoir rempli ma promesse électorale, qui est la construction d'une nouvelle école secondaire sur le site de l'ancien Zoo de Charlesbourg. Oui, c'est un peu à l'extérieur du comté, mais c'est surtout pour la clientèle du nord et ça met en valeur ce magnifique terrain qui avait été abandonné depuis la fermeture du Jardin zoologique. C'est un couloir naturel pour les parents qui, en allant travailler au centre-ville, pourront y déposer leurs enfants et aller les chercher facilement », explique-t-il en ajoutant qu'une nouvelle école, c'est parfait pour une circonscription jeune comme la nôtre.

À Lac-Beauport, on ne se le cachera pas, il est fier d'avoir réglé un problème qui traînait depuis tellement longtemps et j'ai nommé la terrible chaussée de la Traverse de Laval! « On m'avait dit que c'était un problème impossible à régler. J'ai réussi en travaillant avec le ministre des Transports François Bonardel à obtenir la réfection de ce chemin mal aimé. Merci à l'ancien maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, qui a travaillé avec moi. Il était dédié à la cause, il voulait absolument régler ça.

À Stoneham, on parle de deux éléments importants. « Le terrain de soccer, car la municipalité, avec ses nombreuses jeunes familles, a besoin d'infrastructures sportives et je suis fier d'avoir travaillé avec les maires Claude Lebel et Sébastien Couture. Dans un autre ordre d'idée, il y avait aussi d'importants enjeux de sécurité dans la municipalité. On a réussi à mettre un feu de circulation sur la rue du Hibou à la hauteur de l'hôtel de ville. Si ça semble aller de soi, c'était un projet difficile à régler avec le ministère des Transports. »

De son côté, Lac-Delage avait besoin d'un lieu communautaire, un lieu citoyen qui allait servir à une multitude d'activités. « Le maire Guy Rochette me l'avait dit au début du mandat. Sylvain, on te demande un seul engagement, peux-tu nous trouver une façon d'avoir de l'argent pour un local communautaire? C'est ce que j'ai fait avec la ministre Andrée Laforest. Mission accomplie et j'en suis fier. »



Crédit photo: Carole Roy

Avant d'entrer en campagne électorale, Sylvain Lévesque trace un bilan positif de son premier mandat en tant que député de Chauveau. Il est fier aujourd'hui d'affirmer que 100 % des engagements pris au cours de sa campagne en 2018 ont été réalisés.

La force d'une équipe

Tout au long de son mandat, Sylvain Lévesque a travaillé avec des gens engagés. « Au bureau j'ai une équipe extraordinaire; j'ai trois femmes de grand calibre avec moi. Je suis aussi entouré d'une cinquantaine de bénévoles. Et pour résoudre des problèmes, chaque jour on se dit qu'il faut mettre un pied devant l'autre, qu'un éléphant, ça se mange une bouchée à la fois, il faut régler le problème en avançant et non en pensant de le régler du premier coup, car ce n'est pas toujours possible. Il est faux de penser qu'on frappe des coups de circuit à chaque fois », dit-il.

Dans quel état d'esprit vous couchez vous le soir pour aborder les journées avec autant de positivisme? « Je dors très bien, j'ai une facilité à dormir, je ne garde pas les problèmes en dedans parce que je m'y attaque au quotidien. Avec les forces vives, on trouve des solutions concrètes pour résoudre les problèmes quand ils surgissent », explique-t-il. Il faut aussi dire qu'il est très proche de François Legault et des ministres, qu'il fait partie

des fondateurs de la Coalition avenir Québec. Cela étant, ça facilite assurément les bonnes relations.

Un deuxième mandat

Sylvain Lévesque sollicite un nouveau mandat. Il nous souhaite à tous pour cette campagne électorale un débat sain, positif et qui traitera des vrais enjeux locaux. « Il est primordial qu'on travaille sur la protection et la préservation de l'eau potable dans notre comté. Avec le lac Saint-Charles, ses bassins versants et ses affluents, on a la chance d'avoir la plus belle réserve d'eau potable, je pense, au Québec ». C'est très important pour moi que l'on préserve l'or bleu. 52 % des gens de Québec s'abreuvent à cette source. On ne peut se permettre de perdre cette réserve d'eau potable, il faut penser aux générations à venir, je veux penser aux 100 prochaines années et non en termes de mandat de 4 ans. Je veux travailler avec Agiro, avec les municipalités, la ville de Québec, le gouvernement fédéral, il faut y travailler, ça devient une priorité absolue », conclut-il. ■

FORMATIONS DE PERFECTIONNEMENT DE COURTE DURÉE

En ligne (mode synchrone)



Avec la participation financière de:

- ▶ BUREAUTIQUE & COMPTABILITÉ *
- ▶ GESTION & COMMUNICATION *
- ▶ MARKETING & NUMÉRIQUE *
- ▶ INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

*Certaines formations sont subventionnées et possibles au coût de 2 \$ de l'heure



418 529-3355
1 866 944-9044

Nataliia Ivakhova
perfectionnement@osullivan-quebec.qc.ca
www.osullivan-quebec.qc.ca

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT
Merci!
JOURNAL.CA INC.

 1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
 Québec (Québec) G2E 5K2
 Tél.: 418 780-0999
 Télécopieur: 418 780-0800
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION

 Éditeur-directeur général:
Pierre Cassivi
RÉDACTION

 Journaliste: **Carole Roy**
 carolero@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur: **Traduction M**

Collaborateurs:

Marie-Michèle Doyon,
Danielle Gauthier De Varennes et
Raphaëlle Tremblay.

 Photographes: **Sébastien Dion,**
Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie.
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau
 Développement des affaires, responsable
 secteurs gouvernementaux et
 éducationnels
 Cell.: 418 998-0970
 ventes@journal-local.ca

Carole Roy

 Développement des affaires
 Cell.: 418 580-0537
 carolero@journal-local.ca

Sylvie Charest

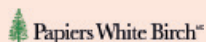
 Développement des affaires
 Cell.: 418 254-4367
 scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

 Développement des affaires
 Cell.: 418 871-1274
 gdemers@journal-local.ca

ÉVÈNEMENTS
David Cassivi
 Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION
Suzie Lemay
IMPRESSION
Québecor Média
 Dépôt légal:
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada: N° 41870516

WEBMESTRE
Viva Design

PRODUCTION
Viva Design

production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION:
SEPTEMBRE 2022
DATE DE TOMBÉE:
24 août 2022


M^{me} Geneviève Guilbault, députée de Louis-Hébert, en compagnie de M. Pierre Cassivi, éditeur-directeur général de Journal.ca, qui deviendra une COOP journaux locaux.



Le restaurant Tuscanos avait atteint sa pleine capacité d'accueil avec les 240 participants de l'événement.

Sondage d'habitudes de lecture du 13 juin dernier

Des chiffres de satisfaction de plus de 96 % : que dire d'autre qu'un très grand merci?

(YG) Le souper reconnaissance des bénévoles et des organismes du 13 juin dernier, tenu au restaurant Tuscanos, et organisé par l'éditeur-directeur général de Journal.ca, M. Pierre Cassivi et son équipe, a accueilli 240 personnes et plus de 100 organismes, et fut couronné de succès. Mais ce fut aussi l'occasion d'effectuer un sondage auprès des participants sur les habitudes de lecture de ces lecteurs des six publications de Journal.ca.

Le moins qu'on puisse dire, c'est que les résultats obtenus dépassent, et de très loin, toutes les attentes. 167 personnes se sont prêtées à l'exercice, ce qui est certainement très significatif de l'intérêt pour les publications de Journal.ca. Des résultats qui dépassent les 96 % et atteignent même les 98 %.

À la première question, *Quelle est votre appréciation du contenu du journal de votre secteur?* Nous avons obtenu un résultat de 98 % auprès des personnes interrogées qui se disent satisfaites (36 % ou très satisfaites (62 %)). Dans un sondage précédent, réalisé par Léger Marketing, le niveau de satisfaction atteignait 82 %, ce qui était déjà exceptionnel.

À la question 2, *Est-ce que vous êtes en accord avec la mission des journaux d'offrir de l'information locale, positive et exclusive?* Le taux d'accord atteint aussi 98 %, alors que 19 % sont en accord et 79 % sont très en accord, et les répondants demandent de poursuivre dans cette voie.

À la question 3, *Est-ce que le journal local de votre secteur représente bien la vie de votre communauté?* Les réponses positives atteignent les 96 %. Au niveau de la question 7, *Quel est votre mode de lecture du journal de votre secteur?* La copie papier atteint 85 %, alors que la version Web atteint, pour sa part, les 10 %. Une preuve supplémentaire que la version papier n'est pas en voie de disparaître.

Des résultats très impressionnants pour l'éditeur-directeur général de Journal.ca, M. Pierre Cassivi, et son équipe. Ils confirment une fois de plus que le choix d'offrir un journal sous le modèle d'un journal local d'informations positives et exclusives dans les communautés, depuis maintenant 15 ans, était le bon. Et qu'il continue de s'avérer un choix très judicieux pour le type d'informations souhaitées par les communautés. Mille fois merci! ■

ACHAT DE PUBLICITÉ: ventes@journal-local.ca

TIRAGE: 11 500 exemplaires	<p>73% de lecteurs assidus 1,6 lecteur par foyer 86% l'apprécient</p> <p>• LAC-BEAUPORT • STONEHAM-ET-TEWKESBURY • LAC-DELAGE • NOTRE-DAME-DES-LAURENTIDES</p> <p>100% LOCAL</p>	PROFIL DU LECTEUR
DISTRIBUTION RÉSIDENTIELLE 10 913 exemplaires		Sexe: Femmes 55 % Hommes 45 %
DISTRIBUTION COMMERCIALE 370 exemplaires		Âge moyen: 49 ans
PRÉSENTOIRES 217 exemplaires		Revenu moyen: Revenu familial annuel brut de 60 500 \$
SCOLARITÉ: Diplôme d'études collégiales et universitaires		Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur l'Écho du Lac et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %. source Léger www.legermarketing.com

 Demande de
 rendez-vous
 EN LIGNE

 Clinique dentaire
Stoneham
 Tout pour votre confort

Dr Stéphane Coulombe, DMD

418 848•8000

www.cliniquedentairestoneham.ca

 Toute l'équipe de la
 Clinique dentaire Stoneham
 vous souhaite un

**bel
 été!**

2683, boulevard Talbot, Stoneham (Québec) G3C 1J6

GROUPE MARTIN DOSTIE | EXPERTISE LOCALE. RELATIONS INTERNATIONALES.

PARMI LES ÉQUIPES LES PLUS PERFORMANTES DE LA CAPITALE-NATIONALE



338 Chemin du Croissant, Lac-Saint-Joseph
2 595 000 \$ | MLS 16978469



88 Rue St-Georges, Sainte-Brigitte-de-Laval
899 000 \$ | MLS 23436671



8 Rue de l'Ancrage, Saint-Michel-de-Bellechasse
699 000 \$ | MLS 13753086



52 Rang Ste-Philomène, Notre-Dame-des-Monts
599 000 \$ | MLS 15724379

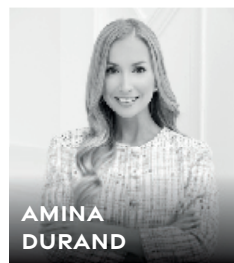


DÉCOUVREZ NOS RÉSIDENCES



**CEDRIC
DETINNE**

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
418.575.6022



**AMINA
DURAND**

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
418.932.2228



**SAMUEL
LABRECQUE**

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
418.572.3034



**JAM
AFIRI**

COURTIER IMMOBILIER
RÉSIDENTIEL
819.580.0125



**NADINE
MALTAIS**

COURTIER IMMOBILIER
418.580.8217



**CHANTAL
BEAUREGARD**

ADJOINTE ET LOCATION
418.933.5510



**ARIANE
COUTURE**

STAGIAIRE



MARTIN DOSTIE
Courtier immobilier
418.956.8687

Bureau Privé
Place Ste-Foy
2450, boul. Laurier
Québec, QC G1V 2L1

Sotheby's | Québec
INTERNATIONAL REALTY



Raphaëlle Tremblay

Sous la plume de Raphaëlle

L'été où je suis devenue jolie, avis littéraire

RAPHAËLLE TREMBLAY

Collaboration spéciale

Pour le mois d'août, j'ai voulu vous faire un article sur un livre qui respire l'été et qui a été très populaire récemment. Ce bouquin est la lecture parfaite pour la plage sous le soleil d'été. Celui-ci est *The summer I turned pretty* ou *L'été où je suis devenue jolie*. Ce livre est le premier d'une trilogie qui a également été adaptée en série télé, qui est disponible sur Amazon

Prime. J'espère que vous aimerez cet avis littéraire!

Les personnages sont chacun très attachants à leur façon. Ma préférée est Susannah, la « deuxième mère » du personnage principal. Susannah est un véritable rayon de soleil et elle est tout simplement adorable. Sinon, j'adorais le caractère de Belly, personnage principal. J'aime bien le fait qu'elle reste elle-même tout le long de l'histoire malgré les différentes personnes qui auraient pu l'influencer.

L'histoire se déroule principalement à la maison d'été de Susannah. Depuis qu'elle est toute jeune, Belly passe tous ses étés dans cet endroit paradisiaque en compagnie de sa mère, son frère Steven, Susannah ainsi que ses deux fils, Conrad et Jeremiah. Ses étés ne pourraient être plus parfaits, alternant entre les baignades et le thé glacé. Pourtant, l'été de ses 16 ans, ce n'est plus pareil. Tous ont l'air d'avoir changé, passant par Susannah qui est moins souriante aux garçons qui ont la tête ailleurs. Tous semblent au courant de quelque chose qui échappe à Belly. Ce qui est certain, c'est que plus jamais les choses ne seront comme avant.

FORFAIT

FAMILLE COMBLÉE!



DUO

Internet illimité
et télévision91,09 \$
/mois*

PROMO DE BIENVENUE**

Plus de vitesse Internet sans frais pendant 3 mois et un

crédit de 100 \$ sur votre première facture!

CCAP

418.849.7125

ccapcable.com | f

*Le forfait comprend : Internet Gamma, la consommation illimitée, le Wifi 360, l'application Parents+, la Base numérique et la location d'un terminal G10. **La promo de bienvenue est réservée aux nouveaux clients de la CCAP uniquement. Elle comprend la bonification du service Internet au niveau supérieur pour le même prix pendant 3 mois et un crédit de 100 \$ applicable sur la première facture (avec engagement de 18 mois et un abonnement à minimum 2 services). Ne peut être jumelé à une autre promotion. Certaines conditions s'appliquent. Le forfait et la promotion sont sujets à changement sans préavis. Taxes en sus.



Premier d'une trilogie *L'été où je suis devenue jolie* de l'auteure Jenny est paru en 2013 chez Albin Michel.

Ayant lu le livre en anglais, j'ai adoré avoir la vraie version de l'histoire. Tout était très bien détaillé et je pouvais parfaitement imaginer tous les lieux et les personnages. L'auteure arrive à nous mettre dans la peau des personnages, ce qui nous fait encore plus accrocher à l'histoire. De plus, il y avait plusieurs chapitres qui portaient sur des événements des étés d'avant et cela me permettait de mieux comprendre ce qui se passait dans le présent. Par contre, je décrochais parfois, car il ne se passait pas grand-chose, mais sinon, j'ai adoré.

J'espère vous avoir donné envie de lire ce roman si vous ne l'avez pas déjà lu. Bien entendu, vous pouvez évidemment le relire et en profiter une deuxième fois! Passez une belle fin d'été et profitez bien de la chaleur et du beau temps! ■



Le 2^e tome *L'été où je t'ai retrouvé*, et le 3^e tome *L'été devant nous*.

La rentrée à Montagnac Les héros à l'honneur

(CR) Le comité organisateur de la rentrée à l'école Montagnac a encore mis le paquet pour faire de cette journée un moment magique! Et mine de rien, elle arrive vite cette rentrée!

C'est le 29 août prochain que les élèves découvriront avec qui ils passeront cette nouvelle année scolaire. On renouera avec les copains, on se fera de nouveaux amis et le temps d'une journée on enfilera sa cape de héros!

Nous avons pu mettre la main sur la lettre interactive envoyée aux élèves afin que ceux-ci soient fins prêts pour une rentrée héroïque. En voici quelques extraits:

À Montagnac, on aime te voir atteindre les plus hauts sommets et donner le meilleur de toi dans tout ce que tu fais. Cette année n'y fera pas exception! Toute l'équipe te préparera des activités diversifiées ainsi que des projets uniques qui te donneront le goût de t'impliquer et de mettre en valeur les talents qui te définissent. Le lundi 29 août prochain, enfile ta cape et affiche ton pouvoir! Viens fredonner avec nous la chanson de ralliement « Les héros ».

Afin de te prêter au jeu, nous t'invitons à porter un chandail pâle ainsi qu'à te créer ou à te procurer une cape de superhéros et à y ajouter le logo de super pouvoir. Pour les élèves du Lac, nous te suggérons une



Crédit photo: Courtoisie

Le comité d'accueil des deux bâtiments de l'école Montagnac, Lac et Montagne. Au premier plan: Sébastien Caron (Lac) et Marc-André Perron (Montagne) et à l'arrière Martine héraïque (Lac), et Marc Laberge (nouvellement retraité).

cape bleue et pour ceux de la Montagne, une cape verte. Tu recevras le super pouvoir de ton enseignant quelques jours avant la rentrée. Ainsi, tu pourras le « démasquer » et commencer à faire sa connaissance le jour venu. Tout au long de l'année, il t'accompagnera et te guidera afin que tu deviennes le plus agile, le plus fier et le plus expérimenté.

Sur cette lettre interactive envoyée par courriel on invite les élèves à cliquer sur des liens pour connaître les mouvements de la chorégraphie, pour les paroles de la chanson thème et pour imprimer le logo de super pouvoir. La table est mise, la rentrée 2022 sera remarquable! ■

Maison des jeunes de Lac-Beauport Le comité voyage, plus présent que jamais!

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

On vous en parlait en juin dernier, l'équipe de la Maison des jeunes le Cabanon a mis sur pied le comité voyage afin de réaliser un rêve d'enfance, celui de s'envoler vers le monde de Walt Disney en 2023. L'enthousiasme est contagieux et les activités de financement se multiplient.

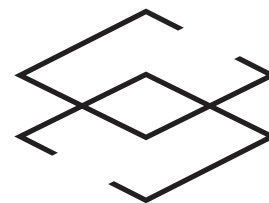
Le comité est sur une excellente lancée et poursuit les journées de financement! L'équipe sera d'ailleurs au cinéma en plein air le 12 août dans la zone communautaire lors du spectacle d'humour *Rire en fût*. Ne vous gênez pas d'aller les encourager.

Et outre la collecte de canettes qui se poursuit, d'autres activités de financement seront annoncées cet automne. Les informations seront publiées sur les réseaux sociaux de la MDJ. ■



Crédit photo: Courtoisie

À l'avant Maryon, intervenante et animatrice de la MDJ. À l'arrière: Marika, Justine (coordinatrice) ainsi que Jade, Stéphanie et Élisabeth (jeunes du comité voyage).



CÉRAMIQUE DÉCOR



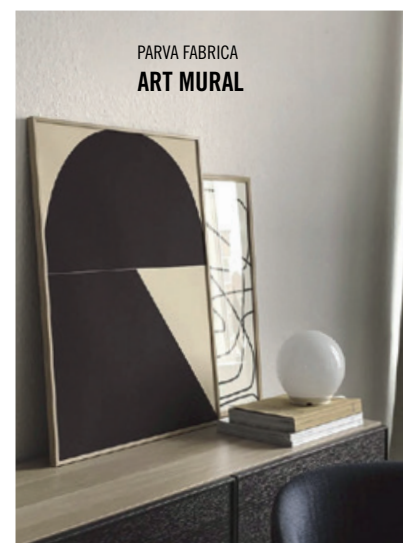
SOLIGO
PIXEL 41

CÉRAMIQUE
PIERRE
MOSAÏQUE
ROBINETTERIE
SALLES D'EAU
PEINTURE
OBJETS



SOLIGO
ARROW

RUBI
ROBINET SAKAI



PARVA FABRICA
ART MURAL

www.ceramiquedecor.ca
info@ceramiquedecor.ca
4220, 3^e Avenue Ouest, Québec
T 418.627.0123

Marie-Claire Linteau et Sébastien Champagne Concerts Lac-Dejazz

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Les amateurs de jazz ont encore un magnifique rendez-vous le 12 août prochain lors du concert Lac-Dejazz mettant en vedette la chanteuse Marie-Claire Linteau.

Quel merveilleux endroit que le site du Manoir du Lac Delage pour présenter ces concerts Lac-Dejazz! Ce

12 août, place à Marie-Claire Linteau accompagnée de l'excellent pianiste Sébastien Champagne. La chanteuse de jazz et son pianiste présenteront une soirée consacrée à l'œuvre de Cole Porter à qui l'on doit entre autres «*Night and day*», «*I've got you under my skin*», «*Anything goes*»...

Le concert débute à 20 h au bord du lac s'il fait beau, sinon, à l'intérieur, au Manoir du Lac Delage. ■



La chanteuse de jazz Marie-Claire Linteau.

Les au revoir d'élèves et de collègues

Une retraite bien méritée pour Marc Laberge



Des enseignants complices lors d'une activité de camping à l'école: Catherine Richard, Martine Langlais, Marc-André Perron, Isabelle Langdeau, Sébastien Caron, Marc Laberge.

(CR) Monsieur Marc en a vu des frimousses passer devant lui au fil des ans. Fort à parier que vos enfants l'ont eu comme titulaire ou comme professeur d'éducation physique. La prochaine rentrée, c'est en tant que retraité qu'il la vivra.

Il était là quand mes enfants, devenus de jeunes adultes aujourd'hui, ont fréquenté l'école Montagnac. Que de souvenirs en éducation physique ou avec le projet cirque qu'il a mis sur pied! Ah ce que nos enfants faisaient tout pour impressionner M. Marc afin de faire partie de cette grande famille du cirque! Pour les nostalgiques, de nombreuses photos souvenirs tapissent encore les murs des corridors du bâtiment du Lac.

Salut Marc!

Pour souligner son départ, ses collègues et élèves ont tenu à lui faire un dernier salut.

« Avec Marc, on a appris qu'on ne devait pas se contenter du minimum, que les valeurs de respect, de collaboration ainsi que de partage faisaient partie de son ADN et que des méthodes de travail rigoureuses permettaient de développer des bases solides pour le futur. Il nous a légué une structure, un goût du dépassement, l'envie de s'impliquer, de faire vivre l'école, de ne jamais compter ses heures, de nourrir le sentiment d'appartenance et de mettre l'enfant au cœur de ses apprentissages. Avec son départ, il laissera un grand vide à Montagnac, mais son empreinte demeurera et s'enracinera dans ce milieu de vie qu'il a tant apprécié. Merci de nous avoir aussi bien guidés et conseillés. Tu fus pour nous un mentor, un pédagogue incroyable, mais

avant tout un humain aux valeurs du cœur avec qui on a eu bien du plaisir à travailler et à échanger. Reviens nous voir quand tu veux! Chaque fois, nous t'accueillerons avec le verbe: aimer. »

- Ta fidèle équipe de 5^e année: M. Sébastien, M^{me} Martine et M. Marc-André

Merci, M. Marc, pour votre implication, votre dévouement au bonheur et à l'apprentissage des enfants. Je me rappelle de mon passage dans votre classe comme un point tournant de mon primaire. En plus d'avoir été ma porte d'entrée vers le monde du théâtre, vous m'avez appris la persévérance et qu'en travaillant dur, on ne peut que se dépasser et découvrir son véritable potentiel. Je vous souhaite une bonne retraite et un repos bien mérité!

- Julia Roberge, ancienne élève de M. Marc

L'enseignant qui a marqué mon passage au primaire est M. Marc. Il est un homme passionné par son travail, attachant et toujours à l'écoute des élèves. Il m'a motivée et il m'a donné le goût d'apprendre avec tous ses projets comme le théâtre et la maquette. Il m'a donné la passion pour l'enseignement. C'est un peu grâce à lui si je fais présentement mon baccalauréat en enseignement primaire et préscolaire. J'espère avoir un impact dans la vie de mes futurs élèves comme il a su le faire avec moi. Il est un prof inspirant qui reste gravé dans ma mémoire.

- Frédérique Morin, ancienne élève de M. Marc ■



Les enseignants Martine Langlais, Sébastien Caron, Marc Laberge, Marc-André Perron et Annie Beauchesne.

Les Entreprises
Nelico Ltée



**OPÉRATEUR DE CAMION
À BENNE BASCULANTE
12 ROUES, AUTOMATIQUE, CLASSE 3**

**Postes d'opérateur
à combler à Stoneham**

Pour transport de matériaux en vrac

Salaire jusqu'à \$28/heure, selon expérience

Affichage des postes :

www.nelico.ca/carrieres

Lettre de motivation et CV :

lesentreprises.nelico@gmail.com

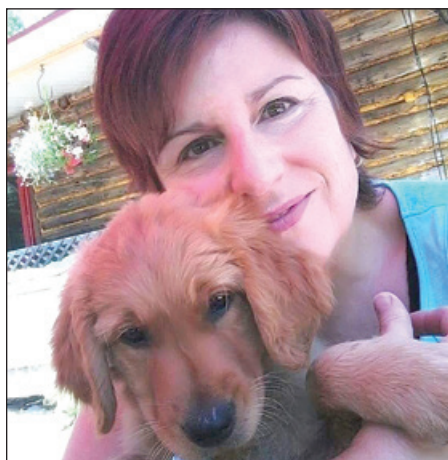
Chronique canine

Un jour de repos

DANIELLE GAUTHIER DE VARENNES
Éducateur comportementaliste
canin et félin

Collaboration spéciale

Quand j'étais jeune, le dimanche était une journée consacrée au repos. Aujourd'hui, avec la vie folle que l'on vit, le dimanche est souvent une journée bien active. Votre chien, s'il est très actif, aurait-il besoin d'une journée de repos par semaine? On analyse cette question.



Danielle Gauthier De Varennes

Certains chiens sont très actifs. Avec leurs humains, ils font tous les jours de nombreuses activités, dont des activités aérobiques intenses. Surtout chez les chiens de travail (chiens de berger, chiens de zoothérapie, chiens pour handicapés, chiens de protection, chiens de traîneau, etc.), les activités physiques et de résolution de problèmes ne manquent pas. Une journée de repos hebdomadaire dans cette situation serait donc appropriée. Également, pour les chiens en réhabilitation qui suivent un programme d'entraînement intense (chiens réactifs, chiens peureux, etc.), un jour de congé serait aussi de mise.

Pourquoi un jour de repos?

Parce que le physique et le cerveau se fatiguent. Saviez-vous qu'en moyenne, un chien de compagnie de toutes races, adulte et en santé, du Chihuahua jusqu'au Saint-Bernard, nécessite de se dépenser environ 3 h à 5 h par jour? Et chez le chien de travail, on pourrait aller jusqu'à 7 h. On parle ici d'activités sportives (course, canicross, traîneau, natation, etc.), d'activités ludiques (marche en laisse, recherche au nez, promenade en voiture, résoudre des puzzles, etc.), d'activités d'entraînement, d'activités sociales (jouer avec et rencontrer des amis chiens et humains) et activités masticatoires (gruger un os, vider un kong, jouer au tug, etc.). Tout cela est nécessaire, mais on peut donner des pauses à notre chien et ces pauses seront salutaires.

Donner un répit au corps, ou faire autre chose dans un environnement calme et fermé pourrait grandement aider à augmenter la performance par la suite. Mais prendre du repos ne signifie pas nécessairement de ne rien faire. Pour certains, oui, pour d'autres, non.

Un jour sans sortie, sans marche en laisse, sans avoir des interactions avec le monde extérieur, donne au chien un moment de calme et de paix. Ce moment permet aussi au lien chien/humain de se renforcer, par le simple fait de faire du cocooning ensemble.

Cette journée peut être aussi le temps de faire autre chose dans un cadre domestique. Ne pas sortir du tout par une journée de froid intense, ou par une chaleur accablante est aussi une bonne occasion de revenir au calme.

Il est aussi important de casser la routine, car certains chiens vivent une routine constante et deviennent ainsi en attente permanente de ce qui va se passer, ne pouvant plus faire autre chose calmement.



Panda et son « oncle » André, bien décidés à se la couler douce au salon.

Une journée de congé ne veut pas dire de ne rien faire du tout. Voici quelques idées d'activités pour relaxer ensemble :

- Jouer avec de nouveaux toutous et jouets
- Faire manger les repas gelés dans un kong ou un jouet interactif (comme un tapis de léchage)
- Faire du rappel dans la maison
- Prendre un bain en ayant un tapis de léchage collé à la céramique
- Partager le divan enveloppés dans des couvertures
- Jouer à la cachette

- Apprendre de nouveaux tours
- Défaire une boîte de reniflage
- Barboter dans une petite piscine d'enfant
- Faire du rapport d'objet
- Faire un massage et diffuser des huiles essentielles de lavande
- Dormir et se faire cajoler en écoutant la télé!

Comme vous le constaterez, la plupart des chiens apprécieront ce temps de repos et de calme et vos performances en activités n'en seront qu'améliorées! ■



S'asseoir dans l'herbe avec ses chiens, sans les forcer à courir, à rapporter. Les chiens sont tout aussi heureux.

Golf Stoneham

Beau temps ou temps incertain, c'est toujours le bon temps pour venir golfer!

Si Dame Nature fait des siennes, nous vous remettons un coupon de pluie.*

Profitez de nos tarifs avantageux du lundi au jeudi :

De 14 h à 15 h	33 \$
De 15 h à 17 h	29 \$
De 17 h à 18 h	23 \$
Après 18 h	17 \$

*crédit applicable sur votre prochain droit de jeu.

Réservation : **418-848-2414**
56, Première avenue, Stoneham (Québec) G3C 0K7
www.golfstoneham.com

Trois trucs pour l'optimiser

L'utilisation de son agenda

ÉMILIE VIENS

Collaboration spéciale

L'agenda est l'outil de gestion du temps par excellence et il nous aide à planifier à la fois nos rendez-vous et nos tâches afin que notre quotidien soit plus simple. Mais saviez-vous que ce n'est pas parce que vous avez un agenda que vous êtes organisé?

L'utilisation de l'agenda en soi est relativement simple, au point où personne ne nous a réellement appris à nous en servir. Cependant, afin d'en tirer un maximum de bienfaits et qu'il devienne un outil véritablement puissant, il y a quelques règles de base à suivre. À l'aube de la rentrée, je partage avec vous trois trucs qui vous permettront d'optimiser l'utilisation de votre agenda, qu'il soit papier ou électronique!

Utiliser un agenda adapté à ses besoins

Un agenda est un peu comme un compagnon de voyage qui nous accompagne pendant 365 jours. Il est donc capital qu'il soit non seulement agréable à utiliser, mais également adapté à nos besoins. Si celui que vous possédez présentement ne vous plaît pas, songez à le changer (même si nous ne sommes pas le 1^{er} janvier).

Il existe une multitude d'agendas sur le marché et des centaines d'applications.

Vous avez donc la possibilité d'utiliser un produit imprimé, un agenda électronique ou bien une version hybride. Afin que vous trouviez le bon outil, je vous invite à vous poser ces quelques questions :

- Est-ce que j'utilise mon agenda uniquement pour le travail, uniquement pour la maison, ou pour les deux?
- Instinctivement, est-ce que je préfère les agendas papier ou électroniques?
- Quels sont les principaux irritants que j'ai rencontrés lors de l'utilisation de mes agendas précédents?

Lorsque vos besoins seront clairement identifiés, vous pouvez alors aller choisir le meilleur agenda, en procédant par élimination.

Utiliser les heures pour créer des blocs de temps

Qu'il soit papier ou électronique, je vous invite ici à optimiser la grille horaire de votre agenda. Un bloc de temps est un rendez-vous que vous bloquez à l'horaire avec vous-même. Le défi, toutefois, est de le respecter comme si vous aviez rendez-vous avec une autre personne. Je vous encourage à utiliser cette technique afin d'avancer des projets que vous avez tendance à reporter.

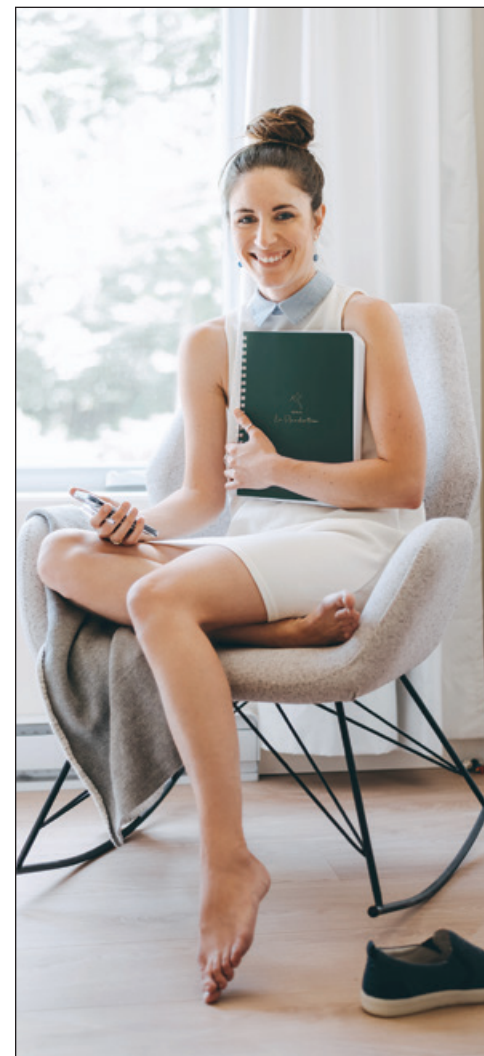
Par exemple, si vous devez produire un rapport important et que vous ne parvenez jamais à le faire en raison d'urgences et

d'imprévus, cette technique peut vous aider. D'abord, demandez-vous combien de temps vous devrez investir dans ce rapport (ex.: deux heures). Ensuite, bloquez une plage de deux heures à votre agenda en inscrivant clairement ce que vous effectuerez pendant ce bloc de temps. Enfin, le moment venu, éloignez-vous des distractions potentielles (courriels, téléphone, etc.) et concentrez-vous pleinement sur votre rapport pour une durée de deux heures.

Planifier ses tâches (et pas uniquement ses rendez-vous)

Planifier seulement vos rendez-vous dans votre agenda revient à ne planifier que 50 % de votre semaine. Un agenda sert également à planifier les tâches que vous prévoyez faire. Mon conseil est de définir en avance les tâches que vous désirez accomplir dans votre semaine et de leur attribuer une journée. Ainsi, vos journées sembleront plus réalistes et, plutôt que de subir au quotidien le poids d'une *to-do list* interminable, vous n'y apercevrez que les tâches du jour.

À vous de jouer! Optimisez l'utilisation de votre agenda dès maintenant et attaquez l'automne avec motivation et efficacité. Bonne planification! ■



Crédit photo: Courtoisie

Résidente de Lac-Beauport, Émilie Viens est fondatrice de La Planificatrice.

Exposition à la bibliothèque L'Écrin de Lac-Beauport

« Inspiration » par Mégane Fortin

(CR) La bibliothèque L'Écrin sera l'hôte prochainement de l'exposition « Inspiration » de la jeune artiste de Stoneham, Mégane Fortin.

Mégane Fortin (Meg), artiste-peintre âgée de 14 ans est reconnue par le public et les médias comme l'enfant prodige peintre

du Québec. Nous en avons d'ailleurs parlé souvent en nos pages. Nominée *Personnalité culturelle de l'année 2021* et *Découverte artistique de l'année 2019*, Meg se donne le défi de rendre l'art accessible à tous! Ses œuvres sont maintenant connues du milieu des collectionneurs canadiens, américains et européens.

Membre du collectif d'artistes international CIAAZ, la jeune peintre expose maintenant à Montréal et Los Angeles. Elle a également été invitée à présenter ses œuvres au célèbre ARTfair de New York au cours de la prochaine année.

Du 22 août au 17 septembre, Meg présentera fièrement à L'Écrin une partie de

sa toute nouvelle collection « Inspiration ». L'artiste travaille l'acrylique principalement au couteau et au pinceau, mais aussi avec la technique du *dripping*. Pour vous familiariser avec son œuvre, visitez le www.megartiste.com ou sa page Facebook: meg jeune artiste peintre. ■



Services d'ergothérapie pédiatrique à domicile

Contactez

Sue Ergothérapeute
418-255-8001
ergosuegagnon@gmail.com
ergotherapiesue.com

Évaluation: 60\$
Interventions: 50\$
Taxes en sus



Après deux années de confinement, Meg est heureuse de présenter sa nouvelle collection.

Une pose pour le rose

Christyna Mérette remet 4 506 \$ à la cause

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Ce printemps, Christyna Mérette, photographe de Lac-Beauport, en était à sa deuxième participation à l'évènement Une pose pour le rose. Une expérience qu'elle est tellement heureuse d'avoir renouvelée!

L'évènement Une pose pour le rose est une levée de fonds au profit de la Société canadienne du cancer, spécifiquement dédié au cancer du sein. Christyna Mérette fait partie des 135 photographes qui ont joint la cause cette année.

Comme bien des gens, Christyna a quelqu'un de son entourage proche qui a eu un cancer du sein; c'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle décidait de s'impliquer pour la première fois en 2020. « C'est tellement une belle cause, une dose d'amour pour toutes les femmes touchées de près ou de loin! L'une des missions de l'évènement est de montrer que la beauté ne passe pas juste par la jeunesse, que les standards imposés ce n'est pas ça la vraie beauté, la beauté c'est très large... En tant que photographe, c'est



L'équipe de bénévoles: À l'avant, Lili-Anne et Christyna. À l'arrière: Jacinthe, Julie, Lyne alias Pineau le clown et Claudia.



Trente-neuf beautés dans l'objectif de Chrityna Mérette. Le noir et blanc leur sied à merveille.

ce que je veux révéler aux femmes. Je veux leur montrer comment les autres les voient, comment je les vois et non comment elles se regardent dans le miroir avec ce regard trop souvent critique et sévère envers elles-mêmes. Je veux qu'elles se voient avec bienveillance », explique celle qui chaque jour inculque cette manière de penser à sa jeune fille de 10 ans. « La beauté est dans le regard, dans l'émotion qu'on dégage. » Sage enseignement, ma chère.

Trente-neuf beautés de tous les âges, c'est le nombre de femmes photographiées lors

de la séance photo qui se tenait chez Beauté Intégrale à Charlesbourg. Pourquoi ce choix du noir et blanc? « J'avais le goût cette année de mettre l'accent sur le regard et l'énergie de la femme plutôt que sur les couleurs. » Et c'est franchement réussi!

Christyna tient à remercier son équipe de bénévoles: Claudia McKenny, généreuse propriétaire de Beauté Intégrale, Julie Normandeau, Jacinthe Guilbault, Lyne Dufour et sa fille Lili-Anne qui a confectionné bracelets et biscuits pour la cause. ■

Crédit photo: Christyna Mérette

Nouveauté cet automne à Lac-Beauport Cours de dessin – initiation aux pastels secs

(CR) Dans l'offre des loisirs cet automne à Lac-Beauport, parmi les activités artistiques on proposera d'explorer ce médium particulier qu'est le pastel sec avec l'artiste Nathalie Souchet. Un avant-gout avant l'ouverture des inscriptions!

Nécessitant peu de matériel, facile à apprendre et à pratiquer, le pastel offre par sa polyvalence des possibilités de création illimitées. Combinant les techniques du dessin et celles de la peinture, il permet un travail fluide et spontané ou au contraire minutieux et détaillé. Il offre aussi une expérience très satisfaisante de la couleur, grâce à la richesse de ses pigments et à sa grande diversité de teintes.



Nathalie Souchet vous fera découvrir l'artiste en vous dès septembre.

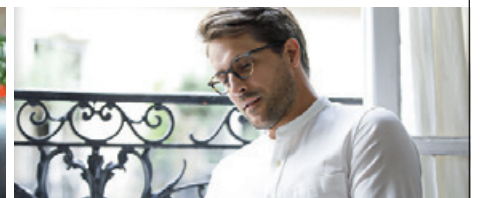
Avec la pastelliste et peintre Nathalie Souchet, vous apprendrez entre autres les techniques d'application des couleurs (superposition, fondus) et vous vous familiariserez avec les notions fondamentales en dessin (composition, proportions, ombre / lumière, etc.) À noter qu'il n'est pas nécessaire d'être bon en dessin pour s'inscrire à cette activité.

Échelonnés sur huit semaines, les cours auront lieu les vendredis matin, au Club nautique, dès le 30 septembre. Les inscriptions se feront sur le site Internet de la Municipalité à compter du 7 septembre. Pour en savoir davantage sur l'artiste, visitez le nathaliesouchet.com. ■

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

ET C'EST REPARTI!
ASSUREZ-VOUS D'AVOIR
UNE BONNE VISION
Passez nous voir!



examen de la vue • vision sportive • santé oculaire • forfait étudiants
lunettes et lentilles cornéennes • urgence • grande variété de lunette solaires

Prenez rendez-vous dès maintenant!



418 825-0044
caroleroy@cliniquevision.ca
www.cliniquevision.ca
1025, boulevard du Lac
Lac-Beauport

Un succès retentissant! La Fiesta estivale du Saiso

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Quelle incroyable journée ce fut que la Fiesta estivale du Saiso le 17 juillet dernier! Il a fait beau, il a fait chaud, tout pour faire de cette expérience plein air un véritable succès.

C'est en effet un succès retentissant que cette première édition de la Fiesta estivale qui a attiré pas moins de 600 personnes sur le site exceptionnel du Centre de plein air le Saisonnier de Lac-Beauport.

Il faut dire que la programmation avait de quoi séduire les visiteurs: escalade, jeux gonflables, expérience laser, tir à l'arc, canot sur le lac, maquillage, tatouage temporaire, fermette, piscine, zone de défoulement, musique, yoga, jeux animés, atelier de combat d'épées, machine à mousse, cantine... Petits et grands ont tout simplement adoré!

Notons la belle collaboration de la Maison des jeunes au maquillage! D'ailleurs, l'un des objectifs du Saiso est d'appuyer les initiatives des autres organismes et partenaires de Lac-Beauport. « Ainsi, nous avons aidé la MDJ dans son projet de

collecte de fonds pour le voyage à Disney World l'an prochain. Et dans un autre ordre d'idées, nous avons participé aux 24 heures du Lac Archibald. Notre équipe a pu remettre 1600 \$ aux organismes bénéficiaires », nous a confié Jean-Philippe Lehuu, directeur général du Saiso.

Des milliers de mercis!

Jean-Philippe tient à remercier tous les visiteurs, les partenaires et entreprises, les membres du conseil d'administration, les conseillers municipaux, les employés et bénévoles du Saiso. « Grâce à vous, tout est possible, et tout sera possible au Saiso! De plus, nous planifions faire une journée identique cet automne. Suivez-nous sur Facebook pour tous les détails », a-t-il poursuivi en ajoutant que son équipe et lui sont toujours heureux de recevoir vos commentaires. « Vous avez des idées concernant l'avenir du site, des infrastructures, communiquez avec moi, il me fera plaisir d'en discuter avec vous. Je termine avec une de mes citations préférées, qui motive mon travail chaque jour, dans l'objectif d'assurer au Saiso l'avenir qu'il mérite, un Saiso 2.0. *Il faut savoir oser et affronter des dangers pour modifier une situation inacceptable, pour*

accomplir de grands projets ou atteindre de nouveaux sommets. »

Et si des entreprises, mécènes ou autres souhaitent s'impliquer dans l'avenir de ce joyau de Lac-Beauport, qu'ils lèvent la main!

Conseil d'administration 2022

C'est le 26 mai dernier, lors de son assemblée générale annuelle, que Le Saisonnier accueillait trois nouveaux membres sur son conseil d'administration: Serge Duclos, Thomas Desforges et Isabelle Cindy Légaré. Geneviève Lemaire a renouvelé pour un deuxième mandat, cette fois-ci en tant que présidente.

C'est avec fierté que le Saiso présente son conseil d'administration 2022.

Le conseil d'administration 2022 tient à remercier le président sortant, Philippe Beaulieu et l'administrateur sortant Tim Albert pour leur grande contribution au cours de la dernière année. ■



Oh, qu'on aime ça la machine à mousse!



La Fiesta estivale a permis de s'adonner au tir à l'arc.



Toujours populaire la fermette à proximité du petit lac.



De jeunes adeptes du Saiso en compagnie de Jean-Philippe Lehuu, directeur général du Saiso; Sylvain Lévesque, député de Chauveau; Geneviève Lemaire, présidente du conseil d'administration; Jacinthe Gagnon, conseillère municipale et mairesse suppléante ainsi que Dominic Fortin, conseiller municipal.



L'expérience laser a su rallier petits et grands.

AVIS DE DISSOLUTION

Prenez avis que **OBJECTIF FORME** (NEQ 1169982163) ayant son siège au 15, Chemin de la Huche, Lac-Beauport (Québec) G3B 2H2 a l'intention de demander sa dissolution auprès du Registre des entreprises.

Est produite à cet effet la présente déclaration requise par les dispositions de la Loi sur la publicité légale des entreprises (RLRQ, c. P-44.1).

Pour un gazon verdoyant

L'herbicyclage, cette étonnante technique



Crédit photo : Ochir-Erdene Oyunmedeg - banque d'image Unsplash

Avec l'herbicyclage, les brins d'herbe répandus au sol vont protéger le haut des racines du soleil et réduire l'évaporation.

COLLABORATION SPÉCIALE :
ROMAIN REBIFFE
Candide Villeneuve Paysagiste inc.
 info@monpaysagiste.com

Avec l'arrivée du printemps et de la réapparition de notre pelouse après l'hiver, il est temps de songer à la santé de notre gazon pour cette nouvelle saison. En effet, après un bon nettoyage du chaume et l'application d'un engrais naturel pour lui redonner de la vigueur que pouvons-nous faire pour avoir un beau gazon en bonne santé tout au long de la belle saison?

Une technique qui se répand dans les municipalités comme chez les particuliers est de pratiquer l'herbicyclage. Cette pratique consiste tout simplement à réduire sa masse de travail à chaque tonte tout en économisant de l'argent et en encourageant une pelouse en bonne santé.

Quelques principes de bases doivent néanmoins être respectés pour profiter au mieux de tout ce que cette inaction peut nous rapporter. Tout d'abord, il faut faire preuve de patience et accepter l'idée que la taille idéale de notre pelouse doit être aux alentours de trois pouces. Un gazon plus haut réduit la présence de mauvaises herbes, car celui-ci leur fait littéralement de l'ombre, mais permet aussi un meilleur stockage de l'eau dans les brins gardant ainsi les racines plus fortes. Au moment de la tonte, quand les brins d'herbe atteignent environ quatre pouces, il suffit de s'abstenir de ramasser le produit de la tonte et de le laisser répandu sur le sol. Les brins d'herbe fraîchement coupés en petits morceaux se décomposeront en moins

de 48 heures et fourniront un apport en azote, en phosphore et en potassium, minéraux très appréciés par la pelouse ainsi que l'humidité restituée. Il faudra cependant être attentif au moment de la tonte, celle-ci devant être réalisée sur une herbe dépourvue de rosée ou d'humidité ce qui évitera que les brins d'herbe fermentent un moment avant de se décomposer et nuisent à votre pelouse. Ensuite, la tonte doit être faite avec une lame qui coupe bien ou une lame déchiqueteuse qui réduira les brins d'herbe en petits morceaux et favorisera leur rapide décomposition. Idéalement on ne coupe jamais plus d'un tiers de la longueur du brin d'herbe pour garder la pelouse en santé et les résidus petits. Autre avantage, les brins d'herbe répandus au sol vont protéger le haut des racines du soleil et réduire l'évaporation, ainsi en plus de bénéficier d'un engrais gratuit on profite d'une réduction des besoins en eau tout en ayant une pelouse plus résistante faces aux maladies et aux sécheresses.

C'est là toute la magie de l'herbicyclage, car c'est le cycle d'un brin d'herbe de croître grâce à l'apport d'un de ses prédécesseurs et de se préparer à perpétuer cette transmission aux générations futures. Nous profitons ainsi d'un cycle naturel qui économise notre temps de travail, notre impact sur l'environnement avec des engrais chimiques et notre contribution à garder une pelouse en santé tout en favorisant la présence de la faune dans nos sols et en faisant la joie de nos amis animaux et humains avec un gazon haut et doux.

Une pratique gratuite et simple pour avoir une belle pelouse accessible à tous, alors pourquoi ne pas essayer? ■

LES ESPACES EXTÉRIEURS, NOTRE PASSION



Entreprise familiale
 Depuis 1956



Conception de plan
 Aménagement paysager
 Éclairage extérieur

monpaysagiste.com

418.849.3405



Action transition

Boucler la boucle

MARIE-MICHÈLE DOYON
Chargée de projet pour
ACTION TRANSITION

Collaboration spéciale

« Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme ». Cette célèbre maxime de Lavoisier, le compost l'incarne à merveille! À partir de résidus de jardinage, de pelures de fruits et légumes, de résidus de café et d'autres matières organiques, vous pouvez obtenir un amendement de qualité pour votre jardin et vos plates-bandes... ou des impacts négatifs sur l'environnement, lorsqu'ils sont placés à la poubelle.

Lorsqu'elles sont incinérées, les matières organiques demandent plus d'énergie pour être brûlées, car elles sont constituées de beaucoup d'eau. Cette combustion difficile nuit à la performance de l'incinérateur et les cendres qui en résultent sont plus importantes. On parle donc de plus de rejets de polluants dans l'air et dans les lieux d'enfouissement où sont acheminées les cendres.

Lorsqu'elles sont directement enfouies, les matières organiques se décomposent alors en absence d'oxygène. Cela produit des acides, qui se mélangent à l'eau de pluie et à la fonte des neiges, et atteignent inévitablement l'eau souterraine ou de surface. Ce type de décomposition produit également des gaz à effet de serre.

Heureusement, la collecte de matières compostables est offerte dans presque

toutes les municipalités de nos jours, et Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury et Lac-Beauport n'y font pas exception! On peut donc simplement déposer ces matières dans le bac approprié, puis s'approvisionner en compost lors de la distribution annuelle organisée par sa municipalité.

Toutefois, le compostage à domicile est simple à réaliser, et nous permet de transformer nos résidus en précieuse ressource!

Les avantages du compost au jardin

Le compost est un allié pour la santé des plantes, et du sol!

Dans son livre *Le jardin écologique*, Yves Gagnon résume ainsi ses effets: « Il enseme le sol en micro-organismes tout en les nourrissant. Il allège les sols trop lourds, ce qui favorise le drainage et l'aération. [...] Enfin, le compost, en se minéralisant, libère des éléments nutritifs assimilables à un taux qui convient à la perfection aux végétaux. »

De plus, enrichir son sol et ses plantes avec du compost permet de réduire ou même d'éviter totalement l'importation d'engrais chimiques.

Ceci étant dit, tous les terrains ne se prêtent pas nécessairement au compostage. Soit par manque d'espace, ou parce que l'espace disponible ne convient pas à ce



Noé et Yuma qui prêtaient main-forte à la distribution annuelle de compost de Stoneham-et-Tewkesbury.

processus. Comme le compost produit des éléments nutritifs (phosphore et azote), il faut éviter d'en faire à proximité d'un lac ou d'une rivière. Si votre terrain ne vous permet pas de disposer d'un espace de compostage, une belle solution de rechange serait le vermicompostage, qui prend très peu d'espace, est très efficace et se fait à l'intérieur.

Apprenez-en davantage sur le compostage domestique, en assistant à la conférence de Lili Michaud, qui aura lieu le jeudi 29 septembre à l'hôtel de ville de Stoneham. Les informations se trouvent dans le lien associé, à la fin de la chronique.

La suggestion de lecture du mois :

Le compost: Pourquoi? Comment? de Lili Michaud. Il s'agit d'un excellent guide,

rempli de photos et de conseils concrets, pour vous épauler dans chaque étape de votre compostage, ou vermicompostage.

Liens pertinents :

Le compost: Pourquoi? Comment?: leslibraires.ca/livres/le-compost-pourquoi-comment-lili-michaud-9782895445470.html

Conférence de Lili Michaud sur le compostage domestique à Stoneham: compostage-domestique-lilimichaud.eventbrite.com

Le jardin écologique: leslibraires.ca/livres/jardin-ecologique-le-yves-gagnon-9782981027405.html. ■

Marché public des Cantons

Encore un mois de purs délices

(CR) Plusieurs semaines se sont écoulées depuis le lancement de la saison 2022 du Marché public des Cantons, qui

s'est tenu le 16 juin dernier. Bien que la saison soit loin d'être terminée, il est maintenant temps de dire MERCI!

Marie-Christine et Sandra, les maitres d'œuvre de ce magnifique marché profitent de cette tribune pour remercier les précieux collaborateurs qui rendent possible la tenue de cet événement rassembleur. « Merci à la Municipalité de Stoneham pour les infrastructures qu'elle met à disposition, à la CMQ pour le soutien financier, via l'Entente sectorielle sur le développement des activités agricoles et agroalimentaires de la région de la Capitale-Nationale et Lévis 2020-2022. Merci à tous les membres qui ont renouvelé leur adhésion. C'est grâce à vous tous que nous continuons, année après année, à faire de notre mieux pour que le marché ait une belle diversité et une belle programmation! »

Un feu roulant jusqu'à la fin

Il reste encore quatre jeudis pour profiter des produits frais du marché et de ses nombreuses activités tous les jeudis de 15 h à 19 h sous le toit au parc des Fondateurs. Au programme d'ici la fin :

- **11 août:** Infini-jeu sur le thème de l'agroalimentaire
- **25 août:** ateliers avec Coconut Yoga, ambiance musicale et Ciné-piano



Profitez du marché jusqu'à la fin, la nature est généreuse cette saison!



Les plus jeunes sont tout aussi ravis de visiter le marché!

- **1^{er} septembre:** Lake Brothers et épiluchette de maïs
- **8 septembre:** clôture du marché avec plusieurs surprises! ■

OFFRE D'EMPLOI Journal-Local.ca

SECTEUR
DES
VENTES

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES

Conseiller(ère) publicitaire

- Expérience de la vente requise
- Connaissance de base en informatique (logiciel Excel)
- Autonomie
- Dynamisme
- Sens de l'organisation

Possibilité à temps partiel

BIENVENUE AUX RETRAITÉS OU SEMI-RETRAITÉS

Faites-nous parvenir votre curriculum vitae sans tarder
ventes@journal-local.ca | 418 998-0970

Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport

D'excellentes performances de nos athlètes

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Les athlètes du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport (CCKLB) brillent à l'international.

Les essais de l'équipe nationale qui se sont déroulés plus tôt cet été ont permis à Pierre-Luc Poulin et Alix Plomteux de se classer pour les coupes du monde qui ont eu lieu à Racice (République tchèque) et à Poznan (Pologne). À l'issue de la deuxième coupe du monde de Poznan, on retient les belles performances d'Alix Plomteux en C2 500 m mixte (or) et les 2 quatrièmes places de Pierre-Luc Poulin en K2 500 m et en K4 500 m.

Ces résultats ont aussi permis aux deux athlètes de se classer pour le Championnat du monde à Halifax au début août.

Championnat provincial

Les Championnats provinciaux M16+ qui se tenaient au bassin olympique du 29 au 31 juillet ont permis au CCKLB d'arriver deuxième au classement. De nombreuses médailles ont été gagnées, et chaque athlète a contribué à ces merveilleux résultats d'équipe. Prochaines étapes, les Championnats provinciaux M14 du 12 au 14 août au bassin olympique et les Championnats nationaux M16+ qui se tiendront à Shawinigan du 23 au 27 août.

Le programme Sport-Études du CCKLB à l'honneur

Deux jeunes athlètes du programme Sport-Études de l'école La Seigneurie ont mérité respectivement les titres d'athlètes de l'année de l'école La Seigneurie: Élisabeth Desrosiers-McArthur et Louis Couture. Toujours à La Seigneurie, Olivier Thériault en 4^e secondaire a reçu le Prix de persévérance et amélioration tout comme son coéquipier Victor Girard en 1^{re} secondaire à l'école secondaire Cardinal Roy. Bravo à leur entraîneuse Marie Rousseau Demers et au programme en vigueur au CCKLB. ■



Alix Plomteux et Pierre-Luc Poulin.



Les athlètes du CCKLB au bassin olympique lors des Championnats provinciaux M16+.



Marie Rousseau et Élisabeth Desrosiers-McArthur.



Louis Couture, Olivier Thériault et Marie Rousseau.

Crédit photo: Courtoisie

PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT**AVIS PUBLIC
ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION**

SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT INTITULÉ : « Règlement modifiant le Règlement de lotissement numéro 09-194 afin de modifier certains articles relatifs aux contributions aux fins de parcs » DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 8^e JOUR DU MOIS D'AOÛT 2022.

Avis est, par les présentes, donné par le soussigné, de ce qui suit :

1. Le conseil municipal a procédé à l'adoption par résolution, lors de la séance régulière du 4 juillet 2022, d'un projet de règlement intitulé « **Règlement modifiant le Règlement de lotissement numéro 09-194 afin de modifier certains articles relatifs aux contributions aux fins de parcs** » et tiendra une consultation publique le lundi 22 août 2022 à compter de 17 h à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire au 46, chemin du Village à Lac-Beauport, en conformité aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19-1).
2. Conformément aux dispositions de l'arrêté ministériel du 16 juillet 2021, portant le numéro 2021-054, du ministre de la Santé et des Services sociaux, pris en vertu de la Loi sur la santé publique (RLRQ, c. S-2.2), la consultation publique est accompagnée d'une consultation écrite d'une durée de 15 jours se déroulant du 8 au 22 août 2022 16 h 30. Il est possible de transmettre des commentaires, des questions et des documents à l'adresse courriel suivante : urbanisme@lacbeauport.net
3. Au cours de cette période de consultation, la Municipalité rendra accessibles un document explicatif et le projet de règlement sur son site Internet à l'adresse suivante : [https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffe/projets de règlement](https://lac-beauport.quebec/Municipalite/greffe/projets%20de%20reglement)

La Municipalité diffusera un rapport de consultation sur son site Internet, lorsque le conseil municipal en aura pris connaissance.

4. Cette modification réglementaire a pour objet de modifier l'article 12 du Règlement de lotissement numéro 09-194 afin que la valeur des terrains corresponde à la valeur du marché au lieu de la valeur inscrite au rôle d'évaluation. Un article (12.1) est également ajouté afin d'encadrer la cession d'un terrain lorsque ce dernier est situé à l'extérieur du site de lotissement.
5. Les dispositions de ce règlement s'appliqueront à l'ensemble du territoire de Lac-Beauport.

DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 8^e JOUR DU MOIS D'AOÛT 2022.

Richard Labrecque
Directeur général et greffier-trésorier

165 000 \$ au profit d'organismes

La 16^e édition des 24 heures du Lac Archibald

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le retour en présentiel pour cette 16^e édition a fait du bien au moral des troupes. Participants, organisateurs et bénévoles affichaient de grands sourires au départ et à l'arrivée de ce défi d'endurance qui réunissait coureurs, marcheurs et cyclistes les 23 et 24 juillet dernier.

L'édition 2022 des 24 heures du Lac Archibald aura donné des doses d'adrénaline en montagnes russes à Philippe Canac-Marquis qui en était cette année à sa douzième organisation sur seize! Avant toute chose, il est des plus satisfaits des résultats! Cette 16^e édition aura permis de récolter 165 000 \$ au profit de Rotary Québec-Charlesbourg, de Cité Joie et

de la Fondation québécoise du cancer. Rappelons que l'an dernier en mode virtuel, 104 000 \$ avaient été amassés!

Donc, ces montagnes russes? « C'est étrange comme sensation. C'est de se remettre dans ses bottines après 3 ans. En 2020 on avait annulé, l'an dernier l'évènement était en mode virtuel et cette année on revient en force. Même si de repartir la machine, c'est du connu, on réalise qu'après 3 ans, on a perdu quelques automatismes. Heureusement, on retombe vite sur nos pieds », rassure Philippe. C'est sans parler que certains commanditaires réguliers, affectés eux aussi par la pandémie, n'aident plus au même niveau cette année. Il faut donc user d'ingéniosité pour composer avec ce qu'il appelle son année « balle courbe ».

Derrière son enthousiasme et son boost d'énergie qu'il puise auprès de 145 personnes inscrites, des 80 bénévoles, on sent qu'il pourrait éventuellement passer le relais pour l'organisation. D'ailleurs cette année, il a pu compter sur un acolyte de taille, Michel Maranda, ancien participant aux 24 heures. On sait ce que c'est, on parle d'une éventuelle retraite, mais la dose d'adrénaline qu'apporte un tel évènement a souvent gain de cause. « En 12 ans, ça m'a tellement apporté sur le plan humain et c'est encore le cas cette année », dit-il en confirmant ce que nous pensons... il y a fort à parier que l'ami Philippe sera la Dominique Michel des 24 heures! Mon cher peu importe ta décision, c'est toute ta communauté qui te soutient, qui est derrière toi!

Sur le site nous avons croisé Sylvain Lévesque qui en était à sa 4^e participation en tant que marcheur d'un tour. C'est avec et pour l'équipe *En mémoire de Marie-Brigitte Testa* qu'il s'implique. « L'équipe est constituée de gens de cœur, qui année après année ramassent une fortune, c'est un dévouement sans borne pour la Fondation québécoise du cancer. Marie-Brigitte avait fait le tour du lac en béquille, un exemple de courage, de dépassement de soi. Si quelqu'un aussi avancé dans la maladie a été capable de faire un tour du lac, je me dis que j'ai le devoir de faire ma part, de le faire moi aussi. Et cette année, je suis accompagné de mon épouse et ma belle-fille, une première pour elles. Notons au passage que Sylvain et les femmes de sa vie étaient accompagnés de Dedoune, le chien de la famille. ■



Philippe Canac-Marquis et François Nolin d'Archibald, deux hommes heureux, lors du dévoilement du montant recueilli. Il est intéressant de mentionner qu'en 2019, année record, on avait récolté exactement le même montant.



Cette année, on pouvait s'inscrire dans 5 disciplines. Ici, on a opté pour le vélo de route.



Quelques-uns des 80 bénévoles sur qui l'organisation des 24 heures du Lac Archibald a pu compter.



En plus du vélo sur route, il y avait aussi l'épreuve de vélo de montagne.



On pouvait courir en sentier, sur route et marcher le tour du lac. Tiens, tiens, salutations à Pierre et Andrée au premier plan, les parents de Philippe Canac-Marquis.



De l'équipe *En mémoire de Marie-Brigitte Testa*, la capitaine de l'équipe Rina Forest, Claire Bellisle, maman de Marie-Brigitte; Yaneyssi, la conjointe de Sylvain Lévesque, Sylvain Lévesque, Danelys, la belle-fille de M. Lévesque, ainsi que Dedoune, la poilue de la famille. Précisons ici que Rina Forest a amassé à elle seule la somme de 12 641\$ cette année.

Club de Taekwondo Lac-Beauport

Belle récolte de médailles pour Gabrielle Beaulieu



Crédit photo : Courtoisie

Gabrielle Beaulieu arborant fièrement la médaille d'or.

(CR) Depuis de nombreuses années déjà, le club de Taekwondo de Lac-Beauport révèle d'excellents athlètes dans notre communauté. Gabrielle Beaulieu fait partie de ces jeunes qui s'illustrent ici et à l'international!

Gabrielle Beaulieu, 15 ans, pratique le taekwondo avec le club de Lac-Beauport. Ceinture noire, 2^e dan, l'élève de François L'Heureux collectionne les médailles!

Lors de sa première participation à vie au championnat canadien de taekwondo à Toronto (WT) le 15 avril dernier, Gabrielle a remporté la médaille d'or dans la catégorie junior -59 kg. Avec cette victoire, elle se qualifiait pour les championnats du monde et les championnats panaméricains.

En juin, elle s'est rendue au Costa Rica au championnat panaméricain junior de taekwondo où elle a remporté la médaille d'argent. Deux jours plus tard, toujours au Costa Rica, elle participait à un open international. Et cette talentueuse athlète de Lac-Beauport recevait sa médaille sur la première marche du podium!

« Représenter le Canada est un sentiment unique. Je n'aurais jamais cru un jour me rendre aussi loin dans ce sport que je pratique depuis 8 ans », a commenté la sympathique taekwondoïste. « Les meilleures choses que j'ai pu retenir de ce voyage sportif furent les rencontres que j'ai faites et l'expérience que j'ai acquise. À chaque combat que je fais, peu importe le résultat, j'apprends. J'analyse mes performances et je m'améliore. Ces compétitions que j'ai faites ont vraiment contribué à ma progression. » Étape suivante pour Gabrielle, Sofia, en Bulgarie, où se déroulaient les championnats du monde 2 au 7 août. Au moment de mettre sous presse, nous ne connaissons pas encore les résultats. ■



LA ZONE DU TECH

Nos cellulaires : ces objets qu'on ne souhaite jamais perdre

Quel objet craignez-vous le plus d'égarer? À cette question, plusieurs répondront leur téléphone cellulaire puisqu'ils font désormais partie de notre quotidien avec leurs multiples fonctions. Dans cet article, vous constaterez qu'il est possible de se préparer en cas de perte, de bris ou de vol, et que non, vous ne perdrez pas nécessairement tous vos contacts et vos photos de voyage dans le Maine si un pépin vous arrive.

Prévenez le coup, dès aujourd'hui!

Pour faciliter les choses, il est fortement conseillé d'activer la fonction **Localiser** de votre téléphone sans plus attendre. L'application se retrouve automatiquement sur vos cellulaires lors de l'achat, au même titre que la calculatrice, sur tous les téléphones Apple et Android. En l'activant et en autorisant la localisation par GPS, celle-ci vous permettra de retrouver votre téléphone beaucoup plus facilement. D'abord, l'application **cible sur une carte géographique** le lieu où se trouve l'appareil. Puis, une fois sur place, il est possible de **faire sonner le téléphone** pour le retrouver précisément en suivant le son. Assez pratique quand il s'enfonce dans une fente de divan. Finalement, il sera possible de signaler l'appareil comme étant perdu, ce qui permettra d'**inscrire un numéro pour vous joindre** à la personne qui le retrouvera.



Quelques conditions pour que l'application Localiser fonctionne :

- ◆ Le mobile doit être allumé et relié à un compte Google ou Apple.
- ◆ Il doit être connecté au Wifi ou au réseau mobile (5G, LTE, etc.).
- ◆ L'application doit être activée et la localisation par GPS autorisée.

S'il demeure introuvable, passez en mode action!

- 1 Contactez votre fournisseur de téléphonie mobile pour l'aviser.
- 2 Si vous soupçonnez un vol, signalez ceci auprès de votre service de police local. (Vous devrez fournir certaines informations comme la marque, le modèle et le numéro de série.)
- 3 Par sécurité, changez tous vos mots de passe Apple, Google, Facebook, courriel, etc.
- 4 Si vos cartes bancaires se retrouvent dans le portefeuille électronique Google Pay ou Apple Pay, contactez votre institution financière le plus rapidement possible.



Procurez-vous un nouvel appareil



Pas de panique. Qu'il soit neuf ou usagé, vous ne repartirez pas de zéro. Il est fort probable que vos données soient récupérables grâce aux sauvegardes automatiques de votre appareil dans le nuage. **Conservez toujours le mot de passe de votre compte Google ou iCloud, ailleurs que dans votre téléphone bien entendu.** Il vous sera essentiel pour effectuer une restauration de votre ancien mobile. En achetant une nouvelle carte SIM auprès de votre fournisseur, il sera aussi possible de conserver votre précieux numéro de téléphone que vous avez depuis des années.

Personne n'est à l'abri de la perte ou d'un vol de cellulaire. Cependant, nous sommes tous maîtres de nos gestes avant que l'incident arrive. Soyez prévoyant juste au cas où, vous ne le regretterez certainement pas ce jour-là.

5 jours de vélo de montagne à ne pas manquer Le Crankworx Summer Series est à nos portes

(CR) C'est dans moins d'un mois qu'aura lieu le **Crankworx Summer Series Canada** cet événement majeur de vélo de montagne! Au programme, cinq épreuves dans la région de la Capitale-Nationale, dont deux chez nous, aux Sentiers du Moulin et à Empire 47.

La formule sur cinq jours, du 1^{er} au 5 septembre, permettra de découvrir tous les centres de vélo de la région: Empire 47, Mont-Sainte-Anne, Le Massif de Charlevoix, Sentiers du Moulin et Vallée Bras-du-Nord.

Cinq épreuves rassembleuses

- **1^{er} septembre – Empire 47:** Qualifications pour le *Red Bull UCI Pump Track World Championship*. Avec son impressionnante infrastructure asphaltée, Empire 47 est l'endroit tout indiqué pour tenir cette épreuve.
- **2 septembre – Sentiers du Moulin:** Épreuve de *slopestyle*. Cette discipline prend place sur un parcours à sauts et obstacles donnant la possibilité d'effectuer une variété de figures aériennes et stylisées (événement bronze du circuit FMB WorldTour).
- **3 septembre – Vallée Bras-du-Nord:** Épreuve d'air *downhill*
- **4 septembre – Le Massif de Charlevoix:** Épreuve pour enfants
- **5 septembre – Mont-Sainte-Anne:** Épreuve de *dual slalom*



Crédit photo : Courtoisie

L'un des parcours aux Sentiers du Moulin à Lac-Beauport.

Information et inscriptions au <https://www.crankworx.com/crankworx-summer-series-canada-fr/region-de-quebec/> ■

CCAP

418.849.7125 | ccapable.com |



ÉQUIPE
MARC
BONENFANT



418-912-8787
marcbonenfant.com

3 bureaux
Ste-Foy – Stoneham – Limoilou



**1^{RE} ÉQUIPE
DE VENTE**
de tout le réseau Royal LePage
Région de Québec 2013 à 2021



Stoneham-et-Tewkesbury **NOUVEAU**
43, chemin de la Coulée **999 000 \$**



Stoneham-et-Tewkesbury
204, chemin des Bois-Francis **849 000 \$**



Lac-Beauport **VUE ET ACCÈS
AU LAC-BEAUPORT**
21, chemin de l'Ancêtre **1 389 000 \$**



Stoneham-et-Tewkesbury **NOUVEAU**
22, chemin de l'Aigle **499 000 \$**



Lac-Beauport **NOUVEAU
ADOSSÉE AU LAC-JOSÉE**
35, chemin de la Brunante **420 000 \$**



Stoneham-et-Tewkesbury
1975, chemin de la Grande-Ligne **619 000 \$**



Stoneham-et-Tewkesbury **NOUVEAU**
31, chemin des Roches **249 000 \$**



Stoneham-et-Tewkesbury
115, chemin des Ruisselets **385 000 \$**

Programmation d'automne et rallye éducatif à Stoneham-et-Tewkesbury

PROGRAMMATION D'AUTOMNE 2022

Préparez-vous pour la nouvelle programmation de loisirs !

Nous vous invitons à consulter la liste des activités culturelles, sportives et de loisirs, proposées pour cette session automnale en consultant le site internet de la Municipalité.

Vous retrouverez vos classiques, mais également quelques nouveautés comme du Tai-chi, une formation RCR-DEA pour adultes et des ateliers-spectacle de contes et menteries !

- Inscriptions du 6 au 26 septembre
- Durée de la session : 10 semaines à moins d'avis contraire
- Début des cours : à partir du 3 octobre
- Inscription en ligne : villestoneham.com

Mention pour les résidents de Lac-Beauport :
la période d'inscription aux activités, au tarif des résidents de Stoneham-et-Tewkesbury, se fera aux mêmes dates, de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30. Les inscriptions pourront se faire en ligne ou par téléphone au 418 848-2381 poste 321.



Des activités pour toutes
les générations, Profitez-en !



villestoneham.com

AOÛT À OCTOBRE 2022 : RALLYE ÉDUCATIF AU PARC DU MONT WRIGHT

Dès le mois d'août, la municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury, l'AF2R et leurs partenaires vous invitent à participer au rallye familial et éducatif "LE DÉFI DES WRIGHT" au parc de la forêt ancienne du Mont Wright !

Le rallye vous permettra de mieux connaître le Mont Wright et sa biodiversité et d'apprendre à les protéger.

Courez la chance de gagner l'un des 5 prix de participation : une paire d'entrées gratuites généreusement offertes par DÉLIRE Escalade !

AUTRES INFOS UTILES SUR LE RALLYE

- DURÉE : 1 heure
- DISTANCE : 2 kilomètres (sentier de la Forêt ancienne, section Sud)
- COÛT : rallye gratuit, mais tarification en vigueur applicable pour l'accès au parc pour les non-résidents de Stoneham-et-Tewkesbury
- QUAND : du 1er août au 31 octobre 2022
- POUR QUI : tout le monde, petits et grands !

Relevez le défi et aidez-nous à conserver cette belle forêt en devenant de vrais randonneurs écoresponsables ! Bonne chance !



Naturellement différent !